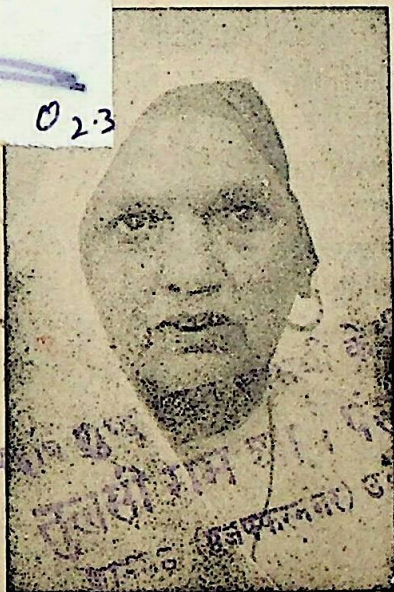
दांतों की सुरक्षा

लेखक
एम० एल० वाट्स
C.M.S., R.C.S.& F. (London),
S. (Glas.) F.I.C.D. (U.S.A.)
Surgeon, New Delhi.

स्वर्गीय श्रीमती सुलखनी देवी महाजन

प्रकाशक
सुलखनी देवी महाजन धर्मार्थ ट्रस्ट
एम/१० लाजपत नगर नं० ३, नई दिल्ली-४२

सुलखनी देवी महाजन धर्मार्थ ट्रस्ट

एम०/१०, लाजपतनगर, नं० ३, नई दिल्ली-४२

सुलखनी देवी महाजन धर्मार्थ ट्रस्ट की स्थापना जुलाई १९६८ में डाक्टर विद्याधर महाजन एडवोकेट, सुप्रीम कोर्ट, लाजपतनगर, नईदिल्ली ने अपनी पूज्य माताजी की पुण्य स्मृति में की और अपना निवास स्थान III-M/१०, लाजपत नगर, नई दिल्ली ट्रस्ट को दान में दे दिया। इसके अतिरिक्त ट्रस्ट के काम को सुचारु रूप से चलाने के लिए धन का प्रबन्ध कर दिया। ट्रस्ट का उद्देश्य देश की हर प्रकार से भलाई करना है। उस उद्देश्य की पूर्ति के लिए ट्रस्ट ने निम्नलिखित पुस्तकें मुफ्त बांटने के लिए छापी हैं: —

१—संध्या तथा हवन मन्त्र।
२—वैदिक सन्ध्या।
३—देश-भक्ति के गीत।
४—ईश्वर-भक्ति के गीत।
५—मनुष्य स्वस्थ कैसे रह सकता है ?
(आचार्य कविराज हरदयाल वैद्य वाचस्पति)
६—दैनिक रोगों की सरल चिकित्सा
(आचार्य कविराज हरदयाल वैद्य वाचस्पति)
७—आहार और स्वास्थ्य
(आचार्य कविराज हरदयाल वैद्य वाचस्पति)
८—दैनिक योग आसन (महाशय बिशनदास)
९—आदर्श जीवन कथाएं (विमला मेहता)
१०—दांतों की सुरक्षा (डा० एम०एल० वाट्स)
११—राजस्थान का गौरव (चन्द्रमोहन बुद्धिराज)
१२—प्रभु-भक्ति का मार्ग (ईश्वरदास चोपड़ा)

सार्वदेशिक प्रेस, दरियागंज, नई दिल्ली-२

दांतों की रक्षा

लोग ज़्यादा-से-ज़्यादा महसूस कर रहे हैं कि हमारी सेहत में अच्छे दांतों का बहुत बड़ा हाथ है। बीमार दांत शारीरिक शक्ति और मानसिक गठन को घटाते हैं। गन्दे दांतों के कारण बहुत-सी भयंकर बीमारियां भी लग जाती हैं।

आधुनिक सभ्यता ने, जिसके कारण मानव जाति को दुःख देने वाली बहुत-सी बीमारियां पैदा हो गई हैं, मनुष्य के मुंह के अन्दर भी बहुत से विचित्र परिवर्तन ला दिए हैं। हमारे जबड़े छोटे हो गए हैं और हमारे दांत छोटे तथा कमजोर हो गये हैं। बहुत से जानवरों के लिए दांत सुरक्षा और आक्रमण के मुख्य साधन हैं। उनका अस्तित्व केवल दांतों पर ही निर्भर है। उनके लिये सौभाग्य की बात यह है कि उनका खाना और खाने का ढंग उनके दांतों को समय से पहले नहीं गिरने देता। मनुष्यों में ऐसा नहीं हो पाता। ढोर, घोड़े और बहुत-से शाकाहारी जानवरों का अस्तित्व मोटे और भारी शाकाहारी खाने को चबाने की शक्ति पर निर्भर है। इनके दांत बहुत मजबूत होते हैं और जल्दी खराब नहीं होते। कई सालों के लगातार प्रयोग के बाद ये थोड़े से घिसने शुरू हो जाते हैं।

वह कौन-सी चीज़ है जो बच्चों का चेहरा आकर्षक बना देती है? यह है उनके अन्दर से मोतियों जैसे दांतों की कतारें जो छोटे-से जबड़ों में बहुत खूबी से सजी होती हैं। क्या यह सच नहीं है कि बालकों, बालिकाओं, पुरुषों और स्त्रियों के शारीरिक सौन्दर्य और चेहरे की रौनक, उनके दांतों पर निर्भर है। इसी कारण हमें पता होना चाहिये कि दांतों का सेहत पर क्या असर होता है? इसके अतिरिक्त हमें दांतों की रक्षा का महत्व केवल अपने लिये ही नहीं, बल्कि भविष्य में जन्म लेने वाले बच्चों के लिए भी समझना चाहिए।

दांत-रूपी यन्त्र निम्नलिखित कार्य करते हैं:—

चबाने का काम

दांत इस तरह से बने हैं कि वे खाना काटें और चबाएं। सामने के दांत छैनी की शक्ल (Chisel-shaped) के हैं। वे खाना काटते हैं। इनके साथ के दांत लम्बे, तीखे और ताकतवर हैं। ये ऊपर और नीचे के जबड़े में एक-एक हैं। ये खाने के टुकड़े-टुकड़े करते हैं। इनके पीछे कीलें (bicuspids) और दाढ़े हैं जो इस तरह से बनी हैं कि वे खाने को छोटे अंशों में बारीक कर सकें।

बोलना

दांत शब्दों के शुद्ध उच्चारण (ठीक बोलने) में बहुत सहायक हैं। जिन लोगों के कुछ या सारे दांत निकल जाते हैं उन्हें शब्दों के शुद्ध-उच्चारण में कठिनाई होती है। जब वे बनावटी दांत चढ़वा लेते हैं तो ठीक ढंग से बोल सकते हैं।

दर्शन

हम प्रायः भूल जाते हैं कि दांत चेहरे की खूबसूरती को बढ़ाते हैं। दांतों के महत्व का पता तब ही लगता है जब दांत निकल जाते हैं या बेढवे हो जाते हैं।

दांतों के इन कार्यों को पढ़कर आप समझ सकते हैं कि उनको सारी उम्र ठीक और सुरक्षित रखना कितना जरूरी है। इससे पहले कि मैं आपको दांतों से पैदा होने वाली बीमारियों के बारे में बतलाऊं, मैं चाहता हूं कि आप महसूस करें कि कुदरत के इस अजीब तोफे की रक्षा करना कितना जरूरी है। इनके बिना जीवन रहने योग्य नहीं रहता।

यह केवल १९१४ में ही पता लगा कि मुंह में कई प्रकार के कीटाणु (germs)हमेशा रहते हैं। परन्तु बीमार मुंह में उनकी संख्या बहुत बढ़ जाती है और तब वे कीटाणु(germs)संक्रामकरूप (infectious

character) धारण कर लेते हैं। वे कार्बोहाइड्रेट (carbohydrate) युक्त खाने वाली चीजों में खमीर (fermentation) ला देते हैं, जिसके साथ कुछ तेज (organic) तेज़ाबों की उत्पत्ति शुरू हो जाती है। इससे दांतों का द्रव्य रसायनक (substance) नाश होना शुरु हो जाते हैं। चिपचिपा और स्टार्चयुक्त खाना दांतों के बीच स्थानों में फंस जाता है।

ये तेज़ाब दांतों के बाहरी अनेमिल नामक पालिश (covering) पर सबसे पहले आक्रमण करते हैं।

जब वे बाहरी सुरक्षा कवच (sheath) को तोड़ देते हैं तो वे दांतों के अन्दर दन्त-रचना (Dentine) में प्रवेश करते हैं। यह बाहरी जिल्द की तुलना में बहुत कोमल और छिद्रयुक्त होता है। कीटाणु यहां पर बहुत जल्दी फैल कर हानि करते हैं और फिर वे मज्जा गुहा (pulp chamber) में फैल जाते हैं। यह दांतों के बीच स्थित होती है और इसमें रक्त-वाहिनी नालियों, नाड़ियां और कुछ कोशिकाएं (cells) स्थित हैं!

जब दांतों का भीतरी कोमल गूदा संक्रमित हो जाता है, तब उसमें सूजन आ जाती है और भयंकर दर्द होने लगता है और अन्त में गूदा सड़ जाता है तथा इसमें मवाद पड़ जाता है। अगर यह मवाद दांतों के खोखलों से आसानी से बह सकता है तो वह कर मुंह में चला जाता है और हम इसे निगल लेते हैं। अगर इसे निकलने का ऐसा रास्ता नहीं मिलता तो यह मसूढ़े फूंसी के रूप में बदल जाता है जो दांत की जड़ों पर एक छेद-सा प्रतीत होता है। यह जबड़े की हड्डी वाली पट्टी और मसूढ़ोंसे होकर भीतर तक अपना रास्ता बना लेता है तथा बेहद दर्द और सूजन पैदा कर देता है। प्रायः दांतों को जड़ों पर दर्द नहीं होता और सूजन भी नज़र नहीं आती। फूंसी का पता एक्सरे चित्र लेने पर ही लगता है।

हो सकता है कि बरसों तक इसका पता न चले लेकिन ये हमारे रक्त में ज़हरीले कीटाणु या उनका जहर मिलाते रहते हैं। इससे सारी दन्त-व्यवस्था जहरवाली बन जाती है या इसमें अन्य बहुत-सी भयंकर बीमारियां पैदा हो जाती हैं। कभी-कभी तो इसका असर शरीर के अन्य भागों पर हो जाता है और इससे अनेक भयंकर तथा कभी-कभी मृत्युकारी रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ये शरीर को बड़ा कमजोर और आलसी बना देते हैं जिससे मानसिक, शारीरिक शक्ति कम हो जाती है और सामान्य स्वास्थ्य गिर जाता है। इसमें कोई अत्युक्ति न होगी यदि हम यह कहें कि ऐसी नासूरी विषायुक्त अवस्था रोके जा सकने वाले रोगों के फैलाने में बड़ा काम करती है और परिणामतः समाज के स्वास्थ्य तथा देश के कल्याण पर बहुत बुरा असर डालती है। रक्त विषायण केवल दांतों को ही नहीं गिराता, जब अपर्याप्त तथा अपूर्ण भोजन, बीमार शरीर के खुले रहने या थकान के कारण शरीर की अबोध शक्ति कम हो जाती है, जब मुंह में कीटाणुओं का ज़ोर और संख्या अधिक हो जाती है, तो मुंह या मसूढ़ों का कोई भी भाग संक्रमित हो सकता है।

मसूढ़ा दांतों के बीच के हिस्से में होता है। हर दांत के चारों ओर एक सम्भावित गतिरोध क्षेत्र मसूढ़े का एक छोटा और लटकता हुआ गूदा होता है जो दांत की जड़ों के नीचे की ओर जुड़ा होता है। मसूढ़े के मुक्त हिस्से, और दांत के बीच की जगह ऐसी थैली को जन्म देती है जिसमें सफाई न करने से खाने का बचा हुआ हिस्सा जमा हो जाता है। जब जमा हुई चीजें सड़कर बदबू पैदा करती हैं तो कीटाणुओं का प्रभाव और ज्यादा हो जाता है, जो धीरे-धीरे मसूढ़ों के किनारों पर असर डालने लगते हैं। उसके बाद मसूढ़े सूज कर लाल हो जाते हैं। इसका इलाज हो सकता है पर लोग अक्सर इसे टाल देते हैं। अगर इलाज न किया जाये तो कीटाणु भीतरी

कोमल झिल्ली तक फैल जाते हैं जो बहुत छोटी होती है और दांतों की जड़ को जबड़े के गड्ढे में जोड़ती है। जैसे-जैसे यह झिल्ली नष्ट होती जाती है धीरे-धीरे इस गड्ढे के दांत का खोड़ भी मवाद-कीटाणुओं (pus germs) से नष्ट होता जाता है और दांतों की जड़ बिल्कुल नंगी होती जाती है। सहारा देने वाली हड्डी पर टिका हुआ मसूड़ का किनारा पीछे हट जाता है और दांत बहुत लम्बा दिखाई देता है। मसूढ़े का स्थान बहुत अधिक सूज जाता है और इससे मवाद (pus) रिसना शुरू हो जाता है। यदि अब भी इलाज न करवाया जाये तो यह गन्दा चक्र चलता रहता है और मरीज़ को 'पायोरिया' हो जाता है। जब आधे से अधिक हड्डी वाला सहारा नष्ट हो जाता है तो दांत हिलना शुरू हो जाता है।

यह ढीलापन (हिलना) तब तक बढ़ता जाता है जब संक्रमण किनारे (tip) तक पहुंच जाता है फिर दांत या तो गिर जाता है या उसे निकलवाना पड़ता है।

रुधिर-नालियों के द्वारा मवाद के पेट में जाने से जहर समेटने की क्रिया (septic absorption) होती है इसके फलस्वरूप शरीर की व्यवस्थाओं को, जो इनसे खुराक लेते हैं, हानि पहुंचती है।

डाक्टरों के मरीजों पर तजुरबों (clinically) यह प्रमाणित हो चुका है कि अग्निमान्द्य (dyspepsia) और अजीर्ण से मसूड़े जहरयुक्त हो जाते हैं यद्यपि पहली बीमारी के अधिक अवसर होते हैं। इसी प्रकार यह प्रक्रिया उलटी भी चल जाती है। यह भूल नहीं जाना चाहिये कि मुख छिद्र और पेट एक alimentary canal (शरीर के भीतर भोजन ले जाने वाली नली जो मुख से गुदा तक फैली होती है) के हिस्से हैं और एक-दूसरे के इतने समीप हैं कि एक की बीमारी का दुष्प्रभाव दूसरी पर पड़ जाता है। ये दो आम बीमारियां हैं जो

दांतों की परवाह न करने से हो जाती हैं। इसके अतिरिक्त कुछ और बीमारियां हैं जो बहुत कम होती हैं और जिनका यहां वर्णन करना आवश्यक प्रतीत नहीं होता।

ग्रेट ब्रिटेन, संयुक्त राष्ट्र अमेरिका और दूसरे देशों में स्कूलों में पढ़ने वाले बच्चों का समय-समय पर नियमित ढंग से निरीक्षण होता है। उनमें से ८०% से अधिक बच्चों को दांतों की बीमारियां होती हैं। उसी तरह फौज में भी अयोग्य ठहराए जाने का कारण ज्यादातर दांतों की बीमारी होती हैं। मिलों में काम करने वाले लोगों की खराब सेहत का कारण उनके दांत होते हैं। अतः बचपन में ही दांतों की सुरक्षा का ख्याल रखना बहुत जरूरी है ताकि प्रकृति की इच्छानुसार वे सारी जिन्दगी काम कर सकें। इसलिए सरकारों, स्कूल, अधिकारियों तथा औद्योगिक संगठनों का कर्त्तव्य है कि वे दांतों के नियमित परीक्षण और इलाज का निश्चित कार्यक्रम बनाएं जिससे लोगों के दांत ठीक रहें और सेहत की खराबी का यह कारण दूर रखा जा सके।

अनुसन्धानों से यह पता चलता है कि दांत निकलने के पहले लक्षण बच्चे के जन्म के कुछ महीने पहले मिल जाते हैं। यह भी साबित हो चुका है कि दांतों का स्वस्थ तथा अस्वस्थ होना, गर्भवती माताओं के खाने पर निर्भर है। अगर उनके खाने में विटामिन की कमी है तो दांतों के जालों (tissuse) की बनावट अधूरी और दोषपूर्ण रहेगी। इस बात से बचने के लिए गर्भवती स्त्रियों को ऐसा खाना दिया जाये जिसमें आवश्यक विटामिन जैसे दूध, मक्खन, हरी तरकारियां और फल हों। इन्हें स्वस्थ दांतों से चबाया जाये। माता का पहला कर्त्तव्य अपने प्रति होता है और यदि यह पूरा होता है तो बच्चे के दांत स्वस्थ निकलेंगे।

जब बच्चे के पहले (दूधिए) दांत निकलते हैं तो माताओं को

चाहिये कि वे उन्हें हर बार दूध पिलाने के बाद उनके दांत मुलायम कपड़े (lint) से साफ करें। यदि दूध बोतल से पिलाया जाता है तो बोतल हर बार अच्छी तरह धो लेनी चाहिये। बाजारों में बिकने वाले दांतों के मंजन हानिकारक होते हैं और उनका इस्तेमाल कभी नहीं करना चाहिए। दांतों की सुरक्षा के लिए ताज़ी हवा, धूप, अच्छा खाना और सफाई बहुत जरूरी है।

दूधिए दांत छटे या सातवें महीने में निकलने शुरू होते हैं और यह प्रक्रिया दूसरे वर्ष के अन्त तक चलती रहती है, जब बच्चे के दांत पूरी तरह निकल आए तो उसे उनके इस्तेमाल करने का ढंग बतलाना चाहिए। यह आठवें या नवें महीने में शुरू कर देना चाहिए। बच्चों को एक सेब या रोटी का टुकड़ा दे देना चाहिए और उससे चबाने की आदत डाल देनी चाहिए ताकि चबाने वाली मांसपेशियों (muscles) का विकास हो और जबड़ों के बढ़ने में मदद मिले।

छठे वर्ष का समय जबड़ों, चेहरे की हड्डियों और स्थाई दांतों के विकास का समय होता है। अंगूठा या होंठ चूसने की आदत को रोकना चाहिए, नहीं तो दांत की शकल ठीक नहीं बनेगी। नाक से ठीक ढंग से सांस लेने पर ज़ोर देना चाहिए ताकि नाक और ऊपरी जबड़ों का विकास ठीक ढंग से हो। मुंह से सांस लेने से नाक की हड्डियों और ऊपरी जबड़े का विकास ठीक नहीं हो पाता और पक्के दांत एक-दूसरे से जुड़े हुए निकलते हैं। नाक और गला डाक्टर को दिखा लेना चाहिए और अगर गला ग्रन्थि (tonsil) बढ़े हुए हों या नाक के पीछे वाला हिस्सा बढ़ा हुआ हो (Adenoids) तो उनको निकलवा देना चाहिए क्योंकि वे नाक द्वारा सांस लेने में रुकावट डालते हैं। इसके अतिरिक्त रक्तधारा विषाक्त तत्वों के मिलने से, पूरे शरीर का तालू, छाती और फेफड़ों के विकास को रोकते हैं और मुंह से सांस लेने का कारण बनते हैं। इसे बिल्कुल रोक देना

चाहिए ताकि ऐंठन में पीड़ा (cramping) और दांतों की बनावट बेढंगी न हो। ताज़ा हवा, धूप, रोशनी वाले कमरे, ठीक ढंग का सन्तुलित खाना, व्यायाम और समय पर आराम आदि बच्चे के सन्तुलित विकास के आवश्यक अंग हैं। जैसे-जैसे बच्चा बड़ा हो, उसे आलू, तरकारियां और फल आदि खाने को दिया जाये। यह छोटे-छोटे टुकड़ों में होना चाहिए लेकिन बहुत बारीक नहीं होना चाहिए। चबाने की ठीक आदतें डालनी चाहिए। खाने के साथ-साथ काफी दूध दीजिए क्योंकि यह इस उम्र की बहुत ही आवश्यक खुराक हैं। दूध में कैलशियम लवण (calcium salt) बहुत होते हैं। ये हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने के लिए जरूरी होते हैं। जैसे ही बच्चा कुछ बड़ा हो जाये और फल, हरी और कच्ची तरकारियों को पचा सके तो भोजन के अन्त में सेब, नारंगी, सन्तरा, कच्चा टमाटर या सलाद देना चाहिये क्योंकि ये चीजें पौष्टिक तो होती ही हैं साथ ही ये दातों को भी साफ करती हैं। सोने से पहले का खाना इस प्रकार का होना चाहिए और सोते समय मिठाइयां, चाकलेट और बिस्कुट खाने को नहीं देने चाहियें।

खाने के सम्बन्ध में एक बात और कह देनी आवश्यक है कि खाने की मुख्य गलती बच्चे के शैशवकाल और बाल्यकाल में की जाती है। दुधिए दांत उखड़ने के बाद भी बच्चों को मुलायम और चिकना खाने में स्टार्च और चीनी वाले पदार्थ दिये जाते हैं जो दांतों और मसूड़ों से चिपट जाते हैं, सड़ कर बदबू पैदा करते हैं और बाद में दांतों और मसूड़ों की बीमारियों के कारण बनते हैं। यह भयानक तथ्य है कि इस समय बहुत से बच्चे दांतों की बीमारी के शिकार हैं क्योंकि उनके मुंह के स्वास्थ्य का ठीक ध्यान नहीं रखा गया।

इसके अतिरिक्त, बचपन में दांतों को साफ करने की आदत डाल देनी चाहिये क्योंकि जो आदत एक बार पड़ जाती है वह जिन्दगी

भर चलती है। दांतों के सब स्थानों से खाने के उन अवशेषों को साफ कर देना चाहिए जो चबाने की प्रक्रिया में जिह्वा से साफ नहीं हुए। यह या तो प्राकृतिक ढंग से होना चाहिए जैसे दिन के समय विशेषतया हर खाने के बाद दांतों को स्वच्छ जल से धोने से और हर खाने के बाद दांत साफ करने वाले पदार्थ (रोटी का टुकड़ा, फल या कच्ची हरी तरकारियां खाने से सफाई करने का बनावटी तरीका है, दातुन से या टूथ ब्रुश पर पाउडर (Powder) या पेस्ट लगाकर। यह एक विशेष प्रकार से भी जीवाणु-मुक्त (sterilized) सिल्क के कपड़े से भी हो सकते हैं जो दांतों के बीच खाली जगहों में घुमाया जा सकता है। यह तरीका दांतों को साफ करने का सबसे अच्छा तरीका है। टूथ ब्रुश केवल उतना ही सख्त होना चाहिए जिससे मसूड़ों को नुकसान न हो। इसके साथ कोई अच्छा पाउडर या पेस्ट लगाना चाहिए जो पत्थर के महीन कणों से भरा न हो ताकि एनेमल या दांतों की बाहरी पालिश को नुकसान न पहुंचाए। ब्रुश का यदि सादे पानी, साबुन या नमकीन पानी के साथ भी प्रयोग किया जाये तो ठीक ही होता है क्योंकि ब्रुश का ही महत्व होता है न कि उसके साथ क्या लगाया जाता है। सामने के दांतों की बाहरी तह से शुरू कीजिये। ब्रुश तो दिगन्तसम (horizontal) अवस्था में रखिए और इसे गोल ढंग से घुमाएं ऊपर के दांतों में ब्रुश ऊपर से नीचे और नीचे के दांतों में नीचे से ऊपर ले जाएं। ब्रुश के बाल को ४५ के कोण पर रखना चाहिए समकोण पर नहीं। इस प्रकार से दांतों का सामने का हिस्सा और मसूड़े साफ हो जाते हैं फिर दांतों के अन्दर ब्रुश घुमाने के बाद, कीलों (biscuspids) पर चलाइए और फिर दाढ़ों पर। इन सब पर ब्रुश इसी प्रकार से चलाना चाहिए जैसे दांतों पर। इधर-उधर या टेढ़ा ब्रुश नहीं चलाना चाहिए। ब्रुश के बाद मुंह भर ताजा पानी लो और गालों को फुलाकर इस प्रकार कुल्ला करो कि पानी दांतों को अच्छी तरह से

साफ कर दे। जब यह काम खत्म हो जाये, ब्रुश से जिह्वा भी साफ कर देनी चाहिए। वैसे तो अच्छी बात यह है कि प्रातः को पहला और रात को आखिरी काम यही होना चाहिए। दिन के समय अच्छा रहे कि सादे पानी की सहायता से सूखे ब्रुश से दांत साफ किए जायें और यदि ऐसा करने का अवसर न हो तो सादे पानी से अच्छी तरह कुल्ले करने चाहिए। कुछ लोग कहते हैं कि पहले दांतों के पीछे का भाग साफ करना चाहिए और फिर आगे का। पर किसी तरह से भी किया जाए कोई विशेष अन्तर नहीं पड़ता। इस बात का ध्यान रखने की खास जरूरत है कि दांत पूरी तरह से साफ हो जायें चाहे कितना भी समय लगे। जल्दी-जल्दी काम खत्म करने का कोई लाभ नहीं। जहां तक हो सके ठण्डे पानी का प्रयोग करना चाहिए क्योंकि यह मसूड़ों को शक्तिशाली और सुदृढ़ बनाता है। ब्रुश करने से खून आए वे अच्छे नहीं होते और जब ऐसा हो तो किसी दांतों के डाक्टर को दिखाना चाहिए। ब्रुश का इस्तेमाल करने के बाद पानी के नल के नीचे धोना चाहिए और इसके बाद इसे खुले मुंह वाली बोतल में रखना चाहिए जिसमें १-४० कार्बोलिक लोशन (carbolic lotion) हो। इसके बाद, इसे बाहर निकाल लेना चाहिए। बालों से सारा पानी झाड़ देना चाहिए और ताजा हवा में सूखने के लिए डाल देना चाहिए। एक ब्रुश का इस्तेमाल बहुत देर तक नहीं करना चाहिए क्योंकि थोड़े इस्तेमाल करने के बाद नया ब्रुश खरीदने से बीमारी पर खर्च होने वाला अधिक पैसा बच सकता है।

बाजार में कई तरह के सस्ते ब्रुश मिलते हैं। इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि ऐसा बढ़िया ब्रुश खरीदा जाए जिसके बाल बहुत बढ़िया हों और इस प्रकार गुच्छा से हों कि वह ठीक ढंग से साफ हो सकें। (tuft) छोटा होना चाहिए--इसमें खाली जगह हो और थोड़े से बाल हों जिनमें कोई गन्द जमा न हो। ब्रुश के बालों का आखिरी

गुच्छा लम्बा होना चाहिए ताकि वह पीछे की दाढ़ों तक अच्छी तरह से पहुंच सके और हैण्डल का ठीक कोण होना चाहिए ताकि बालों के गुच्छे मुंह और दांतों के हर ओर पहुंच सकें। ब्रुश मुलायम (soft) साधारण (medium) होना चाहिए क्योंकि बहुत कम भारतीय गम (gum) कड़े ब्रुश सहन कर सकते हैं। रात को सोते समय किसी कीमत पर ब्रुश करना नहीं भूलना चाहिए। ऐसा न करने से खाने के दांतों में फंसे जर्रे सड़ान्ध पैदा कर देते हैं। सड़े हुए खाने के जर्रे, गर्मी और बोसीधा (saliva) थूक (लार) से कीटाणु पैदा होते हैं और रात को जब सोते समय घण्टों भर मुंह बन्द रहता है और जब जबान और गालों की मांसपेशियां (muscle) निष्क्रिय होते हैं, ये (कीटाणु) बहुत हानि करते हैं।

कहा जाता है कि मुंह जो इतना मजा लेता है और कई तरह के लजीज खाने खाता है, सारे शरीर में सबसे गन्दी गुदा (cavity) है। यह कहना आवश्यक है कि यदि कोई आदमी अपने शरीर का एक इंच हिस्सा भी साफ करना चाहे तो सबसे पहले दांत साफ होने चाहिएं। यह भयानक-सी बात है कि बहुत से लोगों के दांत, मसूड़े और मुंह खूब गन्दे होते हैं। इनमें मैल बहुत अधिक मात्रा में इकट्ठा हाता है। मसूड़े सूजे हुए होते हैं जिन्हें छूनेपर खून आता है, खाने से सड़न का अनुभव होता है और मसूड़ों के किनारों पर मवाद (pus) की सफेद लाइन दिखाई देती है। ऐसे लोग जब बात करते हैं, हंसते हैं या मुंह भी खोलते हैं तो बदबू आती है। स्वभावतः ऐसे (उपेक्षित) मुखों से (discharge) निकला मवाद सीधा पेट में जाता है और इसके परिणाम भीषण होते हैं। शारीरिक बीमारियों में तकरीबन हरएक बीमारी गन्दे दांतों से शुरु होती है। यदि ऐसे उपेक्षित मुंह वालों को भयानक बीमारी नहीं भी होती तो भी यह निश्चित है कि इसके कारण बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास रुक

जायेगा और प्रौढ़ों की सेहत खराब हो जायेगी, काम करने की शक्ति कम हो जायेगी, जिन्दगी छोटी हो जायेगी और बीमारी लगने का डर बढ़ जायेगा ।

विषाक्त (septic)मसूड़ों और दांतों से मवाद (pus) मुंह में आती है और वह मेदे और नाड़ियों पर बुरा असर डालती है, जिससे वे बीमार हो जाते हैं । कुछ विद्वानों की यह राय है कि यह जहरीला मवाद अन्दर ले जाना कैंसर का सबसे बड़ा कारण है ।

दांतों की बीमारियां, दूसरी सब बीमारियों से ज्यादा खतरनाक हैं और जब मरीजों को इसके कारण दर्द होता है तब उनको इलाज से ठीक करना शक वाली बातें होती हैं । इसलिए यह जरूरी है कि बचपन में ही दांतों और मसूढ़ों का बहुत अधिक ध्यान रखना चाहिए ।

यह अनुभव की बात है कि बच्चे की खुराक या दांतों में लापरवाही से, दूधिए दांत इतनी बुरी तरह से नष्ट होते हैं कि बीच में गुद्दा (pulp) संक्रमित हो जाता है और सूज जाता है । प्रायः उनके लिए इस विचार (धारणा) से कुछ नहीं लिया जाता कि वह (दूधिए दांत) तो टूटने ही हैं ।

निम्नलिखित बात का अच्छी तरह से ध्यान रखना चाहिए:—

स्थाई (पक्के) दांत जो दूधिए दांतों की जगह पर निकलते हैं, दूधिए दांतों की जड़ों के नीचे पड़े होते हैं । ज्यों ही उनके टूटने के दिन आते हैं चूस लेनेवाली इन्द्रियों के कार्य स्वरूप, दूधिए दांतों की जड़ें चूसती रहती हैं और उनके नीचे स्थायी (पक्के) दांत ऊपरी तह को उठते हैं । दूधिए दांत टूट जाते हैं और स्थायी दांत उनका स्थान लेते हैं । दूधिए दांत अपने स्थान पर निम्नलिखित रूप में रहने चाहिए :—

(1) अगर दूधिए दांत सूज जाते हैं, उनके नीचे से स्थाई दांत

निकलने से पहले ही या तो संक्रमित हो जाते हैं, नष्ट हो जाते हैं या निकलने से पहले ही उनमें पीप पड़ जाती है। इसलिए नष्ट हुए दूधिए दांतों का इजाज बहुत जरूरी है।

(ii) यदि यह संक्रमित खराब दांतों को स्थाई दांत निकलने से पहले निकलवाना पड़े तो चबाने की शक्ति कम हो जायेगी और इससे बच्चों को खुराक पूरी तरह से नहीं मिल पायेगी और उनका विकास दोषपूर्ण होगा।

(iii) यदि दूधिए दांतों में से किसी दांत को निकलवाना हो तो स्थाई दांतों की तरतीब बिगड़ने का भय होगा। यह काटने के प्रबन्ध की नियमितता को भंग कर देता है और शिथिलता हो जाती है। यह एक बहुत डर वाली बात है जिस पर दांतों के डाक्टर भी कम ध्यान देते हैं।

शुरू से बच्चों को यह प्रशिक्षण देना चाहिए कि इस विचित्र यन्त्र को बहुत अच्छी प्रकार से इस्तेमाल करें। यह बताना जरूरी होगा कि जानवरों को टूथ ब्रुश की यूं आवश्यकता नहीं होती क्योंकि उनका खाना अपने आप सफाई करने वाला है और उसमें बहुत-सा मोटा फाइबर वाला पदार्थ होता है। इसके दूसरी ओर सभ्य जातियों का आधुनिक खाना नरम, चिपटने वाला और स्निग्ध होता है जो दांतों और जबड़ों को चिपट जाता है जो दांतों के दरारों (crevices) और पतली सी फोकों (tissues) के बीच वाले स्थानों में फंस जाता है।

(i) नरम खाने में—डबलरोटी, पकवान, चाकलेट, टाफी और चिपटने वाली मिठाइयां आती हैं।

(ii) जो खाने चिपटते नहीं अपितु दांतों को साफ करते हैं वे सेब, सन्तरे और दूसरे रस वाले फल और टमाटर जैसी हरी सब्जियां और अच्छी प्रकार सिकी रोटी आदि हैं।

पहले प्रकार के खाने जितने कम
चाहियें और दूसरी प्रकार के खाने अधि
कुछ भी हो, चिपटने वाले खाने और न
लेना चाहिये और इसके साथ ही सख्त
तरह के खाने के रेशे दांतों के बीच में
और मसूड़े भी साफ होंगे और कीटाणु
तरह चबाना चाहिए। यदि यह आप
ठीक चलते रहें, उन्हें ठीक से इस्तेमाल
हर समय ख्याल रखना चाहिए। खाते
है क्योंकि यह खाने को नरम करता है
की प्राकृतिक जरूरत जो खाने को लार (saliva) के साथ मिलाने की सहायक होती है नहीं रहती। यह (saliva) थूक पचाने वाले रसों में पहला रस हैं। इसके अतिरिक्त यह पेट के (gastric) रसों के अन्दर प्रवाह को रोकता है। पानी खाने से या तो एक घण्टा पहले लेना चाहिये या एक घण्टा बाद।

मसूढ़ों को ठीक रखने के लिये निम्नलिखित गम-पेंट लगाइये

Tr. Iodine Rect	½ dr.
Tr. Myrrhae	1 dr.
Tr. Aconite	1 dr.
Alum	1 dr.
Acid Carbolic	3 Min.
Thymol	3 Min.
Glycerine	1 ounce.